

W Kielcach ruszyła akcja "Aktywny Senior". Samorządowa perełka

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 17, marzec 2016 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 701

W Kielcach – w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w ramach akcji „Aktywny Senior” od 7 marca do 30 czerwca 2016 r organizowane są bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla osób starszych.

Organizatorzy zapraszają chętnych seniorów do uczestnictwa w zajęciach sportowo - rekreacyjnych prowadzonych przez licencjonowanego instruktora. W poniedziałki w godz. 11-12 można zadbać o kręgosłup, zaś w czwartki, również w godz. 11-12, poćwiczyć nordic walking, czyli chodzenie ze specjalnymi kijkami. Organizator gwarantuje bezpłatny udział w zajęciach oraz zapewnia sprzęt sportowy niezbędny do przeprowadzenia zajęć,

Zajęcia mają na celu zmobilizowanie osób starszych do aktywności fizycznej. Ćwiczenia, które wykonują seniorzy, nie zawierają szybkich, gwałtownych ruchów, dlatego są nieinwazyjne, czyli bezpieczne. Ich zadaniem jest usprawnienie, zachowanie samodzielności i niezależności osób starszych, wzmocnienie mięśni oraz zwiększenie ruchomości w stawach. W pierwszych zajęciach uczestniczyło 40 osób, zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

Akcja realizowana jest w kieleckiej Hali Legionów przy ul. L. Drogosza 2.

Źródło: MOSiR Kielce